

平成 26 年度

2月給食だより

練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことで、季節を分けるという意义があります。その中でも、寒い冬から暖かい春へと変わる時期を1年の区切りと考えるようになったことから、特に立春の前日を「節分」というようになりしました。

暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。寒い時こそ朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に活動するための準備を整えましょう。

主な給食食材の産地（1月使用分 1/20現在）

にんにく	青森	小松菜	埼玉	豚肉	埼玉・茨城
しょうが	高知	たけのこ	福岡	鶏肉	岩手・青森
にんじん	千葉	たまねぎ	北海道	鰯	千葉
白菜	茨城	にら	栃木	帆立貝柱	北海道
もやし	栃木	チンゲンサイ	千葉	いか	北大西洋
ながねぎ	千葉・栃木	えのきだけ	新潟	にぎす	島根
水菜	群馬	いちご	さが	ちりめんじゃこ	淡路
ほうれんそう	東京	かぶ	千葉		
ごぼう	青森	じゃがいも	長崎		
大根	千葉・練馬区				

2月の給食から

6年生に、卒業までにもう一度食べたいリクエスト給食のアンケートを実施しました。1組の人気No.1の献立は、揚げパン・ハンバーグ・アイスクリームでした。2組の人気No.1の献立は、カレーライス・ABCスープ・アイスクリームでした。

他にも、ジャージャー麺・鶏の唐揚げ・スパイシーポテトなど、子供たちの大好きな献立がたくさんありました。「毎日おいしい給食を、どうもありがとう」といった、メッセージもたくさんもらいました。

リクエストの多かった献立は、2・3月の給食に取り入れる予定です。献立表の★印がリクエスト給食です。お楽しみに！！

給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。
2月分を2月10日(火)に、引き落としいたします。

栄養素	一人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	638	24.4	29.9(21.2g)	346	2.2	301	0.41	0.56	31	4.8	2.7
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満